

No et diguis que no pots... Ni en broma!!

“No et diguis que no pots ni en broma, perquè l'inconscient no té sentit de l'humor, s'ho prendrà seriósament, i t'ho recordarà cada cop que ho intentis.”
Facundo Cabral

I es que és cert que si et dius una cosa moltes vegades al final t'ho acabes

creient. Si cada cop que la teva part nen diu “ho faré” treus a un pare crític que li respon “no podràs”, no et sorgiran recursos màgics que et puguin ajudar a aconseguir-ho. L'autocensura és la interiorització del missatge que hem rebut sobre com som per part del

nostre entorn.

Des de que som nens anem recollint el que els nostres pares, família, mestres, amics i coneguts diuen que som, i aquestes opinions amb millor o pitjor intenció, van modificant la idea que ens fem de nosaltres mateixos. Quan naixem estem plens d'amor propi. Si ens fixem en un nadó veiem que no es qüestiona, no es preocupa de jutjar el que fa (si és moment o no, si és correcte o incorrecte) tots som grans artistes, espontanis i naturals. L'opinió que ens tornen els altres sobre el que fem pot anar mermant la nostra autoestima durant la vida, autoestima que és legítima i completa des de que naixem. Moltes vegades acabem sent el reflex del que els altres veuen i no veiem el que som de veritat.

Tal com aprenem a manegar les nostres emocions en el contacte amb els altres, sobretot amb els pares, aprenem a relacionar-nos amb nosaltres mateixos. Si ara ens sentim amb poc valor, segurament és un reflex d'una història que val la pena revisar. Per millorar la nostra autoestima és necessari resoldre què va passar a l'inici i com em van ajudar a explorar i explotar el meu potencial més enllà dels meus errors. Perquè l'amor i l'harmonia cap a la vida és el reflex de l'amor i l'harmonia cap a un mateix.

Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga
col.legiada 16.572
KANTOR.
Espai d'Atenció
Psicològica
Tel. 93 588 13 43
644 008 701

PSICOLOGIA D'ADULTS: CRISIS VITALS
ANSIETAT – DEPRESSIÓ – PROCESSOS DE DOL
TERÀPIA DE PARELLA - TERÀPIA SEXUAL
EJACULACIÓ PRECOÇ – DISFUNCIÓ ERÈCTIL- ANORGÀSMIA



Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga d'adults
Terapeuta sexual i de parella
Col.legiada 16.572

KANTOR
Espai d'atenció psicològica

Llobateras 6-10 local 1
(al costat de Regina Carmeli)
Tf. 93 588 21 53/644 008 701
info@espaikantor.org
www.espaikantor.org